Репродуктивное здоровье означает не только отсутствие болезней половой системы, но также способность к зачатию, вынашиванию, рождению и вскармливанию грудным молоком.

Репродуктивное здоровье россиян оставляет желать лучшего: растет число людей с бесплодием, подростки начинают вести половую жизнь слишком рано, увеличивается число абортов и заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Люди репродуктивного возраста часто ведут неправильный образ жизни, что негативно отражается и на их детородной функции и на здоровье детей.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

Специалисты выделяют целый список факторов, которые могут повлиять на репродуктивное здоровье. Среди них: аборты, вредные привычки, заболевания передающиеся половым путём (ЗППП), неправильное питание, возраст, психоэмоциональное состояние, экологическая обстановка и др.

Такие вредные привычки, как курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ оказывают сильное негативное влияние на репродуктивность мужчин и женщин. **Никотин,** содержащийся в сигарете, — это яд. Он проникает в организм женщины, отравляет плод через плаценту и поражает еще не до конца сформировавшиеся органы. Из-за этого органы и системы детского организма могут развиваться неправильно, что является риском хронических патологий. Женщинам, планирующим завести ребенка, необходимо отказаться от употребления спиртных напитков. **Алкоголь** пагубно сказывается на гормональном фоне, яйцеклетки слабеют, от чего женщине становится сложнее зачать. Мужчинам тоже стоит ограничить прием спиртного, так как оно снижает выработку тестостерона и приводит к тому, что сперматозоиды становятся неактивными.

Аборты не проходят бесследно для женского организма: после процедуры возрастает риск самопроизвольного прерывания будущих беременностей. То есть каждый проведенный аборт повышает риск последующих выкидышей. Из-за абортов на матке образуются спайки, из-за которых оплодотворенной яйцеклетке сложнее прикрепиться к ее стенке.

Венерические заболевания тоже негативно сказываются на детородной функции. У женщин они вызывают воспаления органов малого таза, приводят к внематочной беременности, выкидышам и бесплодию. ЗППП негативно влияют на внутриутробное развитие и способны вызвать патологии развития плода. Их опасность в том, что они могут протекать без симптомов (например, хламидиоз).

Как сохранить репродуктивное здоровье

- Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака.

- Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Логика проста: упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции. Правильный образ жизни поддерживает здоровье всех органов и систем человеческого организма.
- Соблюдайте правила ведения половой жизни, регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы.
- Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха.
- Только вам решать, когда заводить ребенка, но считается, что оптимальный возраст для зачатия — 25 лет. И помните, что с возрастом детородная функция угасает (у женщин — после 35 лет, у мужчин — после 45).

  Соблюдение этих простых рекомендаций поможет завести здоровых детей.

Репродуктивное здоровье - составляющая здоровья человека и общества